Machine Translated by Google

Cruz Roja

Руководство по сопутствующим мерам Программы базовой материальной помощи в рамках Базовой программы ЕСФ+ для Валенсии

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos

Machine Translated by Google

Программа Европейского социального фонда «Плюс» по оказанию базовой материальной помощи – Базовая программа – разработана как основополагающий инструмент для обеспечения всесторонней поддержки населения. Она способствует их благополучию и самостоятельности, предоставляя предоплаченную карту, которая позволяет семьям-бенефициарам покрывать основные потребности, связанные с правом на достаточное питание.

Для достижения этих целей недостаточно установить общие руководящие принципы: необходимо внедрить меры поддержки , которые облегчат практическое применение программы и обеспечат ее реальное воздействие на жизнь людей.

Данное руководство объединяет рекомендации и ресурсы, призванные дополнить
Базовая программа охватывает три основных направления:

- Социальные ресурсы: обеспечение доступа к поддержке и услугам, которые укреплять инклюзивность и повышать качество жизни.
- Трудоустройство: содействие трудоустройству и развитию навыков. которые способствуют экономической автономии.
- Питание: предоставить информацию о более здоровом питании. сбалансированный и адаптированный к индивидуальным потребностям.

Предлагаемые меры направлены на:

- Содействовать активному участию пользователей и их семьи.
- Содействовать обучению как механизму совершенствования •
  Обеспечить семьи инструментами , позволяющими им управлять своими экономию более целесообразным способом.

Вкратце, данное руководство призвано стать практическим инструментом, повышающим эффективность Базовой программы и способствующим включению бенефициаров в нее посредством предоставления списка ресурсов, являющихся основой комплексного и устойчивого ухода.

Machine Translated by Google

СОЦИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Главное управление по вопросам инклюзивности и сотрудничества в области развития – Правительство Валенсии.
C/ Де ла демократия, 77. Город Авда. 9 октября. Торре 3.
46018 - Валенсия

Территориальное управление социальных служб, равенства и жилищного обеспечения
Вест-авеню, 36
46001 - Валенсия

Ратуша Алакваса, Calle Major 88
46970, Алакуас

Ратуша Альбала, улица Местре Рамон Санчис Ровира 9
46470, Альбал

Мэрия Альберика Plaza De la Constitució 24
46260, Альберик

Ратуша Альборайи, улица Пинтор Перис Араго, 33.
46120, Альборайя

Ратуша Алькассера, улица Сан-Мартин, 80.
46290, Алькасар

Ратуша Алькудия-де-Креспин, улица Сан-Франсеск 12 46690, Алькудия-де-Креспин, Л'

Ратуша Алькудии, L' Calle Grup de dansa s/n
46250, Алькудия, Л'

Ратуша Алдайи, улица Коладорес 16, 46960, Алдайя

Ратуша Альфафара Calle Pérez Llacer 10 46910, Альфафар

Ратуша Альхемеси, улица Сан-Николау-де-Бари, 60.
46680, Algemesi

Ратуша Альгинет, Калле Соллана 9, 46230, Альджинет

Ратуша Альмассеры Plaza Mayor 1 46132, Альмассера

Ратуша Альмусафеса Calle Tossal, серийный номер 46440, Альмусафес

Ратуша Альзира, улица Рамбла 23, 46600, Альзира

Ратуша Айоры, улица Маркиза де Зенете, 60.
46420, Айора

Ратуша Бенагуасила, Calle Fondo 6, 46180, Бенагуасиль

Ратуша Бенетуссера Calle Miguel Hernandez 30 46910, Бенетуссер

Benigànim Town Hall Plaza Mayor 3 46030, Бениганим

Ратуша Бенипаррелла, Эсколес-стрит (культурный центр)
46469, Бенипаррелл

Ратуша Бетера Calle L'Estació 5 46117, Бетера

Ратуша Буньоля, Portal Street 20, 46360, Буньоль

Ратуша Буржассот, Calle Colom 42, 46100, Буржассот

Ратуша Каналс, Plaza Constitución 3, 46650, Каналы

Ратуша Кане д'Эн Беренгер, улица Муралла, 16
46529, Канет д'Эн Беренгер

Ратуша Каркайсента Plaza Miguel Hernández 3
46740, Каркаиксент

Ратуша Карлет, улица Assumpció de Nostra Senyora, 1
46240, Карлет

Мэрия Кастельона Plaza De l'Ajuntament 8
46270, Кастельон

Ратуша Катаррохи, Авенида Рей Жауме I 20
46470, Катарроха

Cheste Town Hall Plaza Doctor Cajal 1 46380, Честе

Ратуша Чивы, улица Паскуаль Пикер 1, 46370, Чива

Ратуша Кофрентеса, Plaza España 9, 46625, Кофрентес

Ратуша Кортес-де-Паллас, улица Руайя, без номера
46199, Кортес-де-Паллас

Ратуша Кульеры, Plaza De la Verge 12, 46400, Кульера

Ратуша Элианы, L' Calle Félix Rodriguez de la Fuente 4
46183, Элиана, Л'

Ратуша Энгеры, Авенида Де ла Конститусьон, 22.
46810, Энгуэра

Ратуша Гандии, Calle Nazaret 10, 46700, Гандия

Ратуша Годеллы, Calle Mayor 83, 46110, Годелла

Ратуша Гуадассуара, улица Висенте Пеллисер, 18
46610, Гуадассуар

Ратуша Джаланса, Ратушная площадь 10
46624, Джаланс

Ратуша Ллирии, улица Пла-де-л'Арк, серийный номер, 46160, Ллирия

Ратуша Льокну-де-ла-Корона, улица Корона-Хесус, 5
46910, Ллокну-де-ла-Корона

Ратуша Манисеса Plaza Dos Mayo (здание Эль Моли) 12
46940, Манисес

Ратуша Массамагрелла, улица Рафалелл, 8
46130, Массамагрелл

Ратуша Массанассы, Главная улица, 15
46470, Массанасса

Ратуша Мелианы, улица Сида Кампеадора, 2
46133, Мелиана

Ратуша Мислаты, Camino Viejo Xirivella 10
46920, Мислата

Ратуша Муксента, улица Сантес, реликвии, 3
46640, Мойксен

Здание мэрии города Монкада, улица Калле Майор, 63, 46113, Монкада

Ратуша Оливы, Plaza Del Ayuntamiento 1, 46780, Олива

Machine Translated by Google

Ратуша Оллерии, улица Санто Томас, 2.
46850, Оллерия, Л'

Ayuntamiento Ontinyent Plaza Mayor 1 46870, Онтиньент

Ратуша Паипорта Музыкальная улица Вицентр Пратс и Таразона
46200, Пайпорта

Ратуша Патерны, улица Музыка Антонио Кабесас, 24
46988, Патерна

Ратуша Пиканьи Plaza País Valenciano 15
46210, Пиканья

Ратуша Пикассен, улица Пинтор Сегрельес, 26
46220, Пикассент

Ратуша Побла-де-Вальбона, улица Сеньера, 31.
46185, Побла-де-Вальбона, Ла

Ратуша Побла Лларга, Калле Местре Родао 4
46670, Побла Лларга, Ла

Ратуша Пусоля, Calle Del Caminás 144, 46530, Пусоль

Ратуша Пуч-де-Санта-Мария, Plaza Maguncia 1
46540, Пуч-де-Санта-Мария, Эль

Ратуша Кварт-де-Поблет, улица Жоано Марторель, 40
46960, Quart de Poblet

Ратуша Рекены, Calle Villajoyosa 6, 46340, Рекена

Ратуша Рокафорта, улица Конвенто, 4, 46111, Рокафорт

Ратуша Сагунта, Авенида 9 октября 7, 46520, Сагунт

Ратушная площадь Сан-Антонио-де-Бенажебер
Ратуша 1 46184, Сан-Антонио-де-Бенагебер

Ратуша Седави, улица Сагунто 2, 46910, Седави

Ратуша Силлы, улица Сант-Жозеп, 56, 46460, Силла

Ратуша Солланы Plaza Major 2 46430, Соллана

Ратуша Суэка, монастырь Пласета, 46410, Суэка

Ратуша Tavernes Blanques, Plaza Germanías 1
46016, Таверны Бланкес

Таверн-де-ла-Вальдинья Ратуша Пласа-Майор
46760, Таверн де ла Вальдинья

Ратуша Торрента, улица Санто-Доминго, 22
46900, Торрент

Ратуша Туриса, улица Пабло Иглесиас 6, 46389, Турис

Ратуша города Утиэль, Ратушная площадь, с/н
46300, Утиэль

Мэрия Валенсии Plaza De L'Ajuntament 1
46002, Валенсия

Ратуша Виламарксана, Calle Dos de Maig, 1
46191, Виламарксант

Ратуша Ксиривелла, Калле Сервантес 22, 46950, Ксиривелла

МАНСООБЩЕСТВО СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ АМАБС

Площадь Палау 4,46812 Айело де Малферит

ВЫСОКОЕ СОДРУЖЕСТВО ТУРИИ

CV 35 Valencia-Ademuz Pk 73,5,46177 Tuéjar

МЕЖМУНИЦИПАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ХРИСТИАНСКОГО РАЙОНА

АЛДАЙЯ – ДЕРЕВЕНСКИЙ КВАРТАЛ Calle Santísimo Cristo 66,
46960 Алдайя

МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО АЛЬКАНТЕРА-ДЕЛЬ-ХУКЕР,

КАРСЕР, КОТЕС И СЕЛЕНТ ДЛЯ ПОСТАВОК
ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ И ДРУГИХ УСЛУГ Plaça Dr.

Paco Gozalbo Grau 5-B, 46294 Cárcer

СОДРУЖЕСТВО ДОЛИН

Улица Мигеля де Сервантеса 3А, 46512 Фаура

Содружество КАРРАЙКСЕТ

La Fábrica Street 1,46114 Виньялес

СОДРУЖЕСТВО МАРКИЗАТА

Calle Verge del Roser 2,46195 Лломбаи

Ассоциация Ла Серрания

Calle Las Cruces 46, 46170 Вильяр-дель-Арсобиспо

АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ LA FONT

ЛА-ФИГЕРА, МОНТЕЗА И ФОНТАНАРС-ДЕЛЬ-АЛЬФОРИНС

Улица Жоан де Жоанес 1, 46630 Ла Фонт де ла Фигера

Ассоциация L'HORTA NORD

Коллидорс-стрит 1,46139 Ла-Побла-де-Фарнальс

СОДРУЖЕСТВО БАРОНИИ

улица Надаль и Льоренс 2,46590 Эстивелла

СООБЩЕСТВО НАВАРСКОГО КАНАЛА

Пласа де ла Иглесия 5-1º-1ª, 46821 Челла

ОБЪЕДИНЕНИЕ СЛУЖБ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

МУНИЦИПАЛИТЕТ Plaza del Progrés 16,46669 Sant Joanet

Ассоциация канала Ла-Костера

Пласа-де-ла-Сеу 11,46800 Хатива

ЛА ХОЙЯ ДЕ БУНОЛЬ – СОДРУЖЕСТВО ЧИВА

улица Peset Aleixandre s/n, 46367 Ятова

СОДРУЖЕСТВО ВЕРХНЕЙ РИБЕРЫ

Carrer del Taronger 116, 46600 Альзира

АССОЦИАЦИЯ МУНИЦИПАЛИТЕТОВ
Долина Альбаида

Авенида Сант Франческ 8, 46870 Онтиньент

СОДРУЖЕСТВО МУНИЦИПАЛИТЕТОВ ЛА-САФОР

Авенида Республика Аргентина 28,46702 Гандия

СОДРУЖЕСТВО МУНИЦИПАЛИТЕТОВ ОМБРИИ

Гора Рекена

Площадь мэра Хосепа Лоренте 1.46667 Баршета

Ассоциация социальных служб Порта

ИЗ ДОЛИНЫ

Улица Сан-Доменек, 18, 46838 Ллуксент

МАНКОММУНИТИ НИЖНЕЙ РИБЕРЫ

Авенида Дон Хосе Майкес серийный номер, 46410 Суэка

СОДРУЖЕСТВО ВНУТРЕННИХ ВИННЫХ РАЙОНОВ

Калле Адарве 5-1°, 46300 Утиэль

МАНКОМУНИДАД ВАЛЬ-ДЕЛЬ-АЛЬКАЛАНС

Калле дель Раваль 56, 46193 Монтрой

Machine Translated by Google

Организации и социальные структуры

Провинциальное
отделение Испанского Красного Креста в Валенсии, ул. Красного Креста, 2, 46014 Валенсия
www.cruzroja.es Тел. 963 80 22 44

Социальная помощь, чрезвычайные ситуации, занятость, молодежь и здравоохранение.

АКСЕМ Валенсия

Улица Мосен Феноллар, 7-46007 Валенсия
www.accem.es

Защита основных прав. Поддержка и помощь людям, находящимся в ситуации социальной изоляции или подверженным риску социальной изоляции.

Афаммер Валенсия

Проспект Генералитатра, 1 пта, 14 Манисес.
www.afammer.es

Женщины и семьи в сельской местности: обучение, женская занятость, социальное участие, окружающая среда.

ASEAF - Государственная ассоциация приемных семей: За их права, ул. Чива, 19, 2-й этаж – 46380 Честе (Валенсия) www.aseaf.org

Защита и продвижение семейного опеки; поддержка приемных семей.

Испанская ассоциация по борьбе с раком (AECC)

C/ Marqués de Dos Aguas, 7 – 46002 Валенсия
www.aecc.es/valencia

Профилактика, поддержка и помощь онкологическим больным.

Государственная ассоциация семейного опеки: За ваши права. (ASEAF)

C/ Chiva, 19 2º, 46380 Честе (Валенсия)
www.aseaf.org

Защита прав детей и подростков, которые находятся или находились под какой-либо формой защиты.

Молодежная ассоциация солидарности и развития, ул. Силла, 10, 46980 Патерна (Валенсия) www.jovesolides.org

Валенсийская ассоциация благотворительности.

Casa Caridad Paseo de la Pechina, 9, 46008, Валенсия
www.casacaridad.com

Внимание к уязвимым бездомным в городе Валенсия.

Аведам – Валенсийская ассоциация преподавателей-экологов

C/ Анхель Гимера 38-9, 46008 Валенсия
www.avedam.com

Экологическое образование, подготовка специалистов по экологическому образованию, социально-экологическая деятельность в Валенсийском сообществе.

Епархиальная Каритас де Валенсия

Пласа-де-Сиснерос, 5 – 46003 Валенсия
www.caritasvalencia.org

Интеграция в трудовую деятельность, поддержка семьи, жилье, пожилые люди.

Machine Translated by Google

CERMI Валенсийское сообщество

Гран Виа Рамон и Кахаль, 13 46007 Валенсия

www.cermicv.org

Координация деятельности организаций, занимающихся вопросами инвалидности, и защита прав.

FAD Youth ,

улица Амадео де Сабойя 11, 46010 Валенсия,
Испания www.fad.es

Профилактика наркомании, повышение осведомленности молодежи и формирование социальных ценностей.

Федерация ассоциаций людей с физическими и органическими нарушениями Валенсии (COCEMFE Valencia)

C/ Torres 12, 46018 Валенсия.

www.cocemfevalencia.org

Социальная интеграция людей с физическими и/или органическими нарушениями здоровья.

Фонд «Сепаим»

Калле дель Маркес де Кампо, 16 - 46007 Валенсия

www.cepaim.org

Гуманитарная помощь и прием мигрантов

Jovesólides – Ассоциация молодежи за солидарность и развитие

C/ Силла, № 10 – 46980 Патерна (Валенсия)

www.jovesolides.org

Социальная интеграция, сотрудничество в области развития и участие молодежи.

Lambda Col·lectiu LGTB Comunidad Valenciana

Средний. del Primer de Maig 55, 46017 Валенсия.

www.lambdavalencia.org

Психологическая/социальная поддержка, сексуальное и гендерное разнообразие.

Офис Orienta-Comprehensive LGBTI

К/Пако Санс. 1 бахо, 46017-Валенсия

www.orienta-vlc@gva.es

Валенсия, Валенсийское сообщество, Полная инклюзия

C/ Quart, 29 bajo - 46001 Валенсия

www.plenainclusioncv.org

Поддержка людей с интеллектуальными нарушениями и их семей.

Организация «Спасите детей» Валенсийское сообщество

Plaza Tetuán, 8 - 46003 Валенсия

www.savethechildren.es

Дети из группы риска, образовательная и семейная поддержка в неблагополучных районах.

Ссылки на социальные ресурсы

https://www2.cruzroja.es/centro-de-documentacion

https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=G20560

https://www.cvongd.org/es/guia-ongd/

Machine Translated by Google

РЕСУРСЫ ДЛЯ ТРУДОУСТРОЙСТВА

Этот раздел руководства призван предоставить информацию о ресурсах, доступных в провинции Валенсия для соискателей работы. Он содержит ссылки на платформы поиска работы, агентства по временному трудоустройству, а также государственные и частные центры и фонды поддержки занятости.

В нем также содержатся адреса и номера телефонов консультационных и общих справочных центров по вопросам трудоустройства и повышения конкурентоспособности на рынке труда.

Labora (ранее Servef):

Авда. дель Пуэрто, 231 Тел. 96 367 58 12
Фелипе Ринальди, 42 Тел. 96 366 87 66
Авда. дель Сид, 138 Тел. 96 370 21 50
Вилла Барбер, 8 Тел. 96 342 15 55
Хуан Льоренс, 20 лет, Тел. 96 385 34 89
Альфамбра, 4 Тел. 96 345 54 90
года Луис Олиаг, Тел. 96 373 71 12
68 лет Графика, 3 года Тел. 96 360 14 34

Онлайн-обучение:
http://www.labora.gva.es/es/oferta-formativa

Портал по трудоустройству - SEPE. Государственная организация, осуществляющая консультационную деятельность, предоставляющая профессиональную информацию или услуги по подбору персонала для содействия в поиске работы.

Для прямого доступа к поисковой системе кадровых агентств (выбрав провинцию Валенсия) введите этот адрес непосредственно в адресную строку браузера:

https://www.empleate.gob.es/empleo/#/ .

Валенсияактива

Муниципальное агентство по трудоустройству городского совета Валенсии. Бесплатная услуга.

Авда. де ла Плата, 28. Тел.: 96 208 74 58 и 96 208 74 54.
https://valenciactiva.valencia.es

Порталы вакансий для специалистов широкого профиля

www.computrabajo.es
www.infoempleo.com
www.camaravalencia.com
www.monster.es
www.cambiadeempleo.com
https://es.jobrapido.com/
www.infojobs.net
www.oficinaempleo.com
https://jobtoday.com/es
www.portalparados.es
https://es.jooble.org/
https://es.linkedin.com
www.indeed.es

Machine Translated by Google

Организации и структуры по вопросам трудоустройства

Испанский Красный Крест:

C/ Berni i Catala, 53. Валенсия. 46019. Тел.: 62565168 678 542 486 www.cruzroja.es
Услуги по поддержке занятости для людей, сталкивающихся с социальными трудностями. Консультационные услуги по вопросам самозанятости и консолидации бизнеса, предназначенные для населения в целом.

АКСЕМ:

C/ Моссен Фенollар, 9. Валенсия. 46007. Тел.: 96 367 39 94 Факс: 96 367 39 94 www.accem.es
valencia@accem.es Социально-трудовая программа, направленная на помощь беженцам и иммигрантам.

АССОЦИАЦИЯ АЛАННА: Pl.

Фрай Луис Коломер, 3. Валенсия. 46021. Тел.: 96 339 38 7 www.alanna.org.es Социально-трудовая консультационная служба, ориентированная на женщин.

APIP:

Улица Роджера де Флор, 13, Валенсия. Тел.: 96 392 41 56. http://
fundacionapipacam.org/contacto.html. Среди прочих услуг, предоставляется информация о социально-трудовом секторе.

Епархиальная благотворительная организация:

Площадь Сиснерос, дом 5. Валенсия. 46003. Тел.: 96 391 92 05 www.caritasvalencia.org. У них разные программы социальной помощи.

БОЛЬШОЙ ДОМ:

Улица доктора Родригеса де ла Фуэнте, дом 8, первый этаж. Валенсия. 46019. Тел.: 96 346 33 74
www.lacasagrande.org. Различные услуги, включая социально-трудовой проект для домашних работников.

CEAR (Испанская комиссия по помощи беженцам): C/

Франсиско Морено Уседо, 21 бахо. Валенсия. 46018. 96 316 24 77 Факс: 963 440 931 www.cear.es Социальные услуги, услуги по трудоустройству, а также помощь самозанятым, и многое другое.

CEPAIM:

C/ Маркес де Кампо, 16. Валенсия. 46007. Тел.: 96 392 53 02 www.cepaim.org. Социально-трудовая консультационная служба по вопросам трудоустройства и самозанятости.

ФАГА: Автономная федерация цыганских ассоциаций

K/ Сан-Дионисио 3-2. Валенсия. 46003. Тел.: 96 392 37 34 http://fagavalencia.com/ Социально-трудовая консультационная служба по вопросам трудоустройства.

Фонд ADSIS.

C/ Рубен Вела, 47 лет. Валенсия. 46013. Тел.: 96 395 46 76 https://www.fundacionadsis.org/es Профориентация, обучение и помощь в трудоустройстве. empleo.valencia@fundacionadsis.org

Machine Translated by Google

ФОНД DASYC: С/ Сирило

Аморос, 20. Валенсия. 46004. Тел.: 96 310 70 27 www.fundaciondasyc.org valencia@fundaciondasyc.org Социально-трудовая консультационная служба по вопросам трудоустройства и самозанятости.

ФОНД НОВАТЕРРА: С/ Мигель

Паредес, 1. Валенсия. 46014. 96 312 24 72 www.novaterra.org.es Социально-трудовая консультационная служба по вопросам трудоустройства и самозанятости.

ФОНД ВЫСШИХ ПРОЕКТОВ (FPS).

С/ Доктор Заменгоф, 11. Валенсия. 46008. Тел.: 96 205 77 50 https://fundacionproyectosenior.org/ Консультационные услуги по вопросам трудоустройства и правовым вопросам. Специальные программы по интеграции женщин в трудовую жизнь.

СЕТЬ:

С/ Буэнос-Айрес N °10. Валенсия. 46006. Тел.: 96 380 50 76 www.jarit.org Среди прочего, предоставляются консультационные услуги в сфере социально-трудового обеспечения.

MPDL. Движение за мир: ул. Лерида, 28,

Валенсия, 46009. Тел.: 96 382 15 31 Факс: 96 384 26 24 www.mpdl.org Социально-трудовая консультационная служба по вопросам трудоустройства и самозанятости.

Иезуитская служба помощи мигрантам:

Г.В. Фернандо Эль Католико, 78 лет. Валенсия. 46008. Тел.: 963 1522 20 www.sjmvalencia.org.

Информационные технологии, социально-трудовая ориентация для лиц, не имеющих разрешения на работу.

СОЮЗ ДЕРЕВНЕЙ СОЛИДАРНОСТИ:

Авда. Доктор Песет Александр, 73-5°-17ª. Валенсия. 46009. Тел.: 96 392 62 18 www.upsolidaris.org ups@upsolidaris.org Информационная служба по вопросам социально-трудового регулирования.

ВАЛЕНСИЯ ПРИНИМАЕТ:

С/ Сан-Хуан Боско, № 10. Валенсия. 46019. Тел.: 96 366 01 68 Факс 96 329 40 92 www.valencia-acoce.org Программа социально-трудовой интеграции, а также другие услуги.

Machine Translated by Google

Агентства временного трудоустройства (ETT)

АДЕККО Тел. 96 339 29 00/96 138 25 00
www.adecco.es

ANANDA MANAGEMENT Тел. 96 384 7564
www.ananda.es

ASEMWORK. Тел. 96 353 18 47
www.semwork.com
candidaturas@asemwork.com

ACCES Тел. 96 353 20 40
www.accessett.com
informa@accessett.com
valencia@accessett.com

ЗАДАНИЕ Тел. 96 368 95 20
www.cesion.es

EPOS SPAIN Тел. 96 256 45 00
www.epos-ett.com
valencia@epos-ett.com

EUROFIRMS Тел. 96 351 47 51
www.eurofirms.es

FASTER. Тел. 96 352 51 32
www.faster.es; valencia@faster.es

CRIT GROUP Тел. 96 353 36 56
www.grupo-crit.com

ИМАН Тел. 96 316 14 99/ 96 347 9354 96 065 94 89 www.imancorp.es

ИНСЕРЛЕВАЛ Тел.: 96 351 53 93
www.inserlevalett.es

MAMPOWER Тел. 96 394 0163/96 138 56 44 www.mampower.es

НОРТЕМПО Тел. 96 061 15 33
www.nortempo.com

РАНДСТАД Тел. 963941885/961988510
www.randstad.es

SYNERGY Тел. 96 384 64 16
www.synergie.es

Временный ремонт. Тел. 96 341 23 97
www.grupotemporing.com
seleccionv@temporingett.com

TIMES Тел. 96 353.08 70
www.temps.es

VALENCIA WORK Тел. 96 323 9813
www.valenciawork.es
valencia@valenciawork.es

Ссылки на рекомендации по трудоустройству

https://www2.cruzroja.es/web/tips-de-orientacion-para-el-empleo/tip-publico

https://www.youtube.com/c/MulticanaldeOrientaci%C3%B3nparaelEmpleoCreE/streams

https://www2.cruzroja.es/multicanal-cree

Machine Translated by Google

РЕСУРСЫ ДЛЯ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

Осознанное питание предполагает полное внимание к тому, что мы едим, как мы это едим и почему мы это едим. Ниже приведено краткое описание некоторых ключевых ресурсов, которые могут помочь в развитии этого подхода:

Базовое образование в области питания

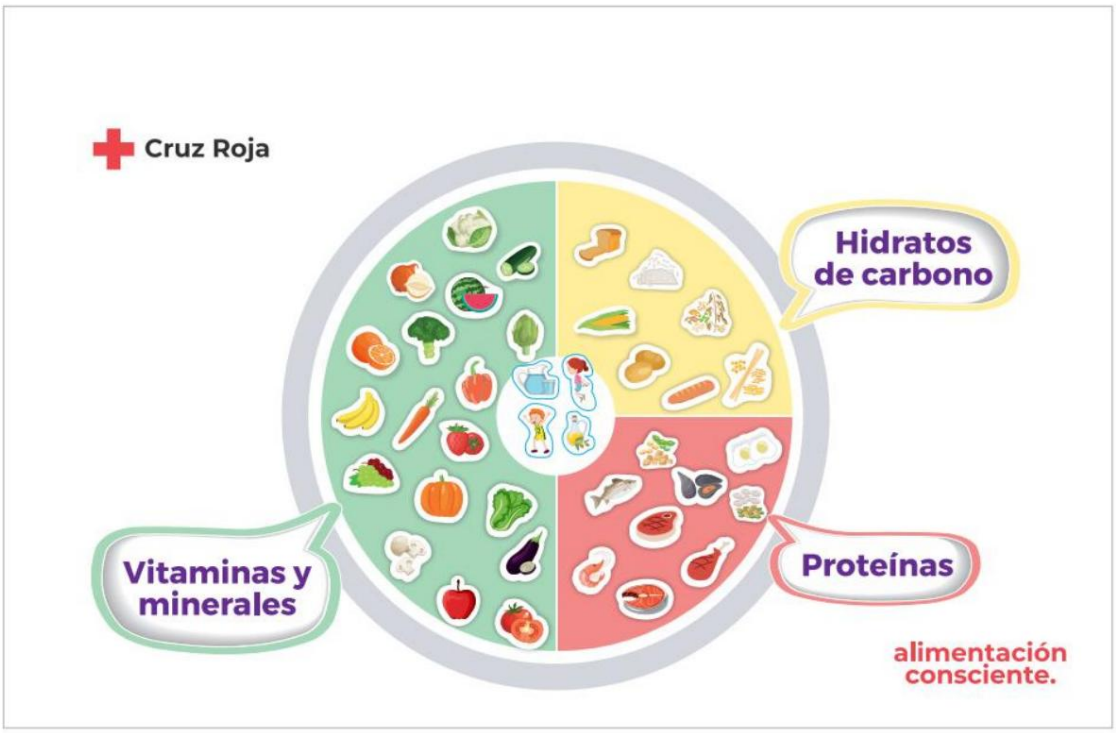
https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

https://www.fen.org.es/

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/groups/home.htm

Сбалансированная тарелка. Рекомендуемые процентные соотношения продуктов питания.



Machine Translated by Google

Планирование здорового питания: инструменты для организации сбалансированного еженедельного питания и советы по его сохранению:

https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/754053075/Alimentaci%C3%B3n+Consciente+y+Plan+Reacciona.pdf/b2b67b3e-cca9-083b-fc55-7d5a21bad2ba?t=1696935974944

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades/compra/menus/home.htm

Информационная маркировка пищевой ценности

Энергетическая ценность: указана в разделе «Пищевая ценность». И это, как правило, первая информация, которую можно найти на панели.

Жиры: Подробно указано общее содержание жиров и содержание насыщенных жиров. Рекомендуется выбирать продукты с низким содержанием насыщенных жиров и избегать трансжиров.

Углеводы: включают общее количество и количество сахаров. В продукте с низким содержанием сахара содержится менее 5 граммов на 100 граммов.

Белки: Важно проверять количество белка, особенно в продуктах, являющихся основным источником питательных веществ.

Соль: указывается в граммах. Содержание соли, превышающее 1,5 грамма на 100 граммов, считается высоким.

Клетчатка: Продукты, содержащие не менее 3 граммов клетчатки на 100 граммов, являются хорошим выбором для поддержания здоровья кишечника.

Размер порции: Пищевая ценность указана для конкретной порции (например, одной чашки хлопьев или двух крекеров), а не для всей упаковки.

Список ингредиентов: они перечислены в порядке убывания количества.

Срок годности и дата «лучше употребить до»: указывают, до какого момента продукт безопасен для употребления или когда гарантированы его оптимальные свойства.

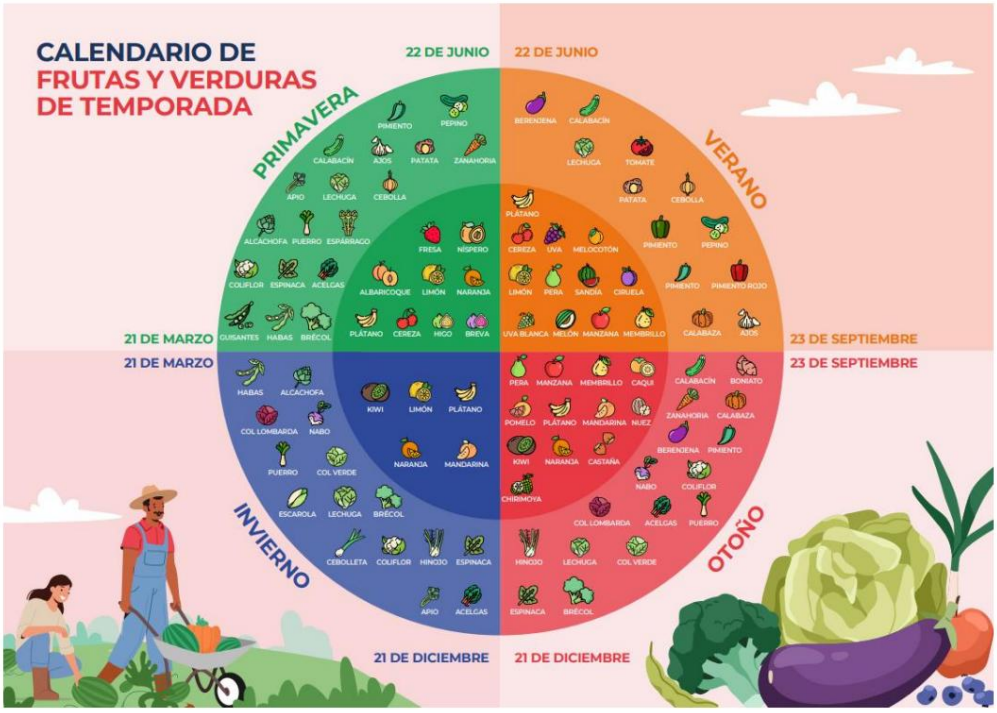
Страна происхождения и производитель: Указывается наименование и адрес производителя/дистрибьютора, а также страна происхождения.

Условия хранения: Указывает, как правильно хранить продукт, чтобы он оставался в хорошем состоянии.

Machine Translated by Google

устойчивое развитие продовольственной системы

Выбирайте местные сезонные продукты с меньшим воздействием на окружающую среду.



Рекомендации по ответственному потреблению:

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/754053075/Gu%C3%ADa+Alimentaria+para+diferentes+condiciones+de+salud.pdf/bc623ae3-cb5a-c364-65b6-222391f94f0f?t=1748944126569

https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/guia-consumo-responsable.html

ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА ОБЩЕГО ИНТЕРЕСА

010 - Муниципальный справочный телефон.
012 - Телефонная помощь Женералитата Валенсии.
016 - Телефонная горячая линия для жертв гендерного насилия.
021 — Телефонная горячая линия для жертв расизма, ксенофобии и/или дискриминации.
024 - Горячая линия по предотвращению самоубийств.
112 — Номера телефонов экстренных служб.
062 - Гражданская гвардия.
080 - Пожарная служба Валенсии.
091 - Национальная полиция.
092 - Местная полиция Валенсии.

Machine Translated by Google

Cruz Roja

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos